الوسائل المفيدة

للحياة السعيدة

تأليف

...الرحمن بن ناصر السعدي

رحمه الله

بسم الله الرحمن الرحيم

بسم الله الرحمن الرحيم

تقديم

الحمد لله رب العالمين وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له وأشهد أن محمداً عبده ورسوله ﷺ وعلى آله وصحبه أجمعين .

أما بعد : فإن الحياة السعيدة هي الهدف الأسمى لكل إنسان وقد اختلف الناس في مفهوم السعادة فبعضهم يرى أن السعادة بجمع المال ، وبعضهم يراها في صحة البدن والأمن والاستقرار ، وبعضهم يرى أن السعادة تكون في المسكن الواسع والمآكل اللذيذة والزوجة الصالحة ، وبعضهم يرى السعادة في التفنن بالمأكولات اللذيذة ، وبعضهم يرى السعادة في حصول الرزق الحلال والعلم النافع ، وبعضهم يرى السعادة في الإيمان الصادق والعمل الصالح .

ولا مانع من دخول كل ما ذكر في مفهوم السعادة .

ويلاحظ أن السعادة تنقسم إلى قسمين :

١ ـ سعادة دنيوية مؤقتة بعمر قصير محدود

٢ ـ وسعادة أخروية دائمة لا انقطاع لها وأن سعادة الدنيا مقرونةٌ بسعادة الآخرة وأن السعادة الكاملة في الدنيا والآخرة إنما هي للمؤمنين المتقين كما قال تعالى : ﴿ **من عمل صالحاً من ذكر أو أنثى وهو مؤمن فلنحيينه حياة طيبة ولنجزينهم أجرهم بأحسن ما كانوا يعملون** ﴾سورة النحل آية ٩٧ .

والحياة الطيبة في الدنيا راحة القلب وطمأنينة النفس والقناعة برزق الله وإدراك لذة العبادة ، وقد حكم النبي ﷺ بالفلاح والفوز في الدنيا والآخرة للمسلم الذي رزق رزقاً حلالاً بقدر الحاجة وقنع به فقال عليه الصلاة والسلام (قد أفلح من أسلم ورزق كفافاً وقنعه الله بما آتاه) رواه مسلم . فالسعادة كلها مجموعة في طاعة الله ورسوله .

والشقاوة كلها مجموعة في معصية الله ورسوله قال تعالى : ﴿ **ومن يطع الله ورسوله فقد فاز فوزاً عظيما** ﴾[١] ﴿ **ومن يعص الله ورسوله فقد ضل ضلالاً مبيناً** ﴾[٢] و [٣].

(١) سورة الأحزاب آية ٧١ .
(٢) سوزة الأحزاب آية ٣٦ .
(٣) هذه المقدمة مقتبسة من مقدمة كتابي (الهداية لأسباب السعادة)

ولما كانت هذه الرسالة التي نقدم لها تضمنت أهم الأدوية والعلاج للقلق النفسي وكانت طبعاتها قد نفدت.

وقد سرني أن أكون مشرفاً على طبعها وأن أخرج أحاديثها وأذكر أرقام الآيات القرآنية لعلي أن أكون شريكاً في الأجر وقد أذن لنا بطبعها ابن المؤلف الشيخ عبد الله ابن عبد الرحمن السعدي فجزاه الله خيراً وأسأل الله الكريم رب العرش العظيم أن يغفر لنا وللمؤلف ولكل من سعى في نشر هذا الكتاب وهو حسبنا ونعم الوكيل وصلى الله وسلم على نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين

عبد الله بن جار الله الجار الله

١٤٠٣/٣/٢٢ هـ

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله الذي له الحمد كله ، وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له ، وأشهد أن محمداً عبده ورسوله ، صلى الله عليه وعلى آله وأصحابه وسلم .

أما بعد : فإن راحة القلب ، وسروره وزوال همومه وغمومه ، هو المطلب لكل أحد ، وبه تحصل الحياة الطيبة ، ويتم السرور والإبتهاج ، ولذلك أسباب دينية ، وأسباب طبيعية ، وأسباب عملية ، ولا يمكن اجتماعها كلها إلا للمؤمنين ، وأما من سواهم ، فإنها وإن حصلت لهم من وجه وسبب يجاهد عقلاؤهم عليه ، فاتتهم من وجوه أنفع وأثبت وأحسن حالاً ومآلاً .

ولكني سأذكر برسالتي هذه ما يحضرني من الأسباب لهذا المطلب الأعلى ، الذي يسعى له كل أحد .

فمنهم من أصاب كثيراً منها فعاش عيشة هنيئة ، وحيى حياة طيبة ومنهم من أخفق فيها كلها فعاش عيشة الشقاء وحيى حياة التعساء . ومنهم من هو بين بين ، بحسب ما وفق له . والله الموفق المستعان به على كل خير ، وعلى دفع كل شر .

فصل

١ ـ وأعظم الأسباب لذلك وأصلها وأسها هو الإيمان والعمل الصالح قال تعالى : ﴿ **من عمل صالحاً من ذكر أو أنثى وهو مؤمن فلنحيينه حياة طيبة ولنجزينهم أجرهم بأحسن ما كانوا يعملون** ﴾[1] .

فأخبر تعالى ووعد من جمع بين الإيمان والعمل الصالح ، بالحياة الطيبة في هذه الدار ، وبالجزاء الحسن في هذه الدار وفي دار القرار .

وسبب ذلك واضح ، فإن المؤمنين بالله الإيمان الصحيح ، المثمر للعمل الصالح المصلح للقلوب والأخلاق والدنيا والآخرة ، معهم أصول وأسس يتلقون فيها جميع ما يرد عليهم من أسباب السرور والابتهاج ، وأسباب القلق والهم والأحزان .

يتلقون المحاب والمسار بقبول لها ، وشكر عليها ، واستعمال لها فيما ينفع ، فإذا استعملوها على هذا الوجه . أحدث لهم من الإبتهاج بها ، والطمع في بقائها وبركتها ، ورجاء ثواب الشاكرين ، أموراً عظيمة تفوق بخيراتها وبركاتها هذه المسرات التي هذه ثمراتها .

(١) سورة النحل آية ٩٧ .

ويتلقون المكاره والمضار والهم والغم بالمقاومة لما يمكنهم مقاومته وتخفيف ما يمكنهم تخفيفه ، والصبر الجميل لما ليس لهم عنه بد وبذلك يحصل لهم من آثار المكاره من المقاومات النافعة ، والتجارب والقوة ، ومن الصبر واحتساب الأجر والثواب أموراً عظيمة تضمحل معها المكاره ، وتحل محلها المسار والآمال الطيبة ، والطمع في فضل الله وثوابه ، كما عبر النبي ﷺ عن هذا في الحديث الصحيح أنه قال : « عجباً لأمر المؤمن إن أمره كله خير إن أصابته سراء شكر فكان خيراً له ، وإن أصابته ضراء صبر فكان خيراً له وليس ذلك لأحد إلا للمؤمن »[1] .

فأخبر ﷺ أن المؤمن يتضاعف غنمه وخيره وثمرات أعماله في كل ما يطرقه من السرور والمكاره .

لهذا تجد اثنين تطرقهما نائبة من نوائب الخير أو الشر . فيتفاوتان تفاوتاً عظيماً في تلقيها ، وذلك بحسب تفاوتهما في الإيمان والعمل الصالح .

هذا الموصوف بهذين الوصفين يتلقى الخير والشر بما ذكرناه من الشكر والصبر وما يتبعهما ، فيحدث له السرور والإبتهاج ، وزوال الهم والغم ، والقلق ، وضيق الصدر ،

---

(١) رواه مسلم .

وشقاء الحياة وتتم له الحياة الطيبة في هذه الدار .

والآخر يتلقى المحاب بأشر وبطر وطغيان . فتنحرف أخلاقه ويتلقاها كما تتلقاها البهائم بجشع وهلع ، ومع ذلك فإنه غير مستريح القلب ، بل مشتته من جهات عديدة مشتت من جهة خوفه من زوال محبوباته ومن كثرة المعارضات الناشئة عنها غالباً ، ومن جهة أن النفوس لا تقف عند حد بل لا تزال متشوقة لأمور أخرى ، قد تحصل وقد لا تحصل ، وإن حصلت على الفرض والتقدير فهو أيضاً قلق من الجهات المذكورة ويتلقى المكاره بقلق وجزع وخوف وضجر ، فلا تسأل عن ما يحدث له من شقاء الحياة ، ومن الأمراض الفكرية والعصبية ، ومن الخوف الذي قد يصل به إلى أسوأ الحالات وأفظع المزعجات ، لأنه لا يرجو ثواباً . ولا صبر عنده يسليه ويهون عليه .

وكل هذا مشاهد بالتجربة ، ومثل واحد من هذا النوع ، إذا تدبرته ونزلته على أحوال الناس ، رأيت الفرق العظيم بين المؤمن العامل بمقتضى إيمانه ، وبين من لم يكن كذلك ، وهو أن الدين يحث غاية الحث على القناعة برزق الله ، وبما آتى العباد من فضله وكرمه المتنوع

فالمؤمن إذا ابتلي بمرض أو فقر ، أو نحوه من الأعراض التي كل أحد عرضة لها ، فإنه بإيمانه وبما عنده من القناعة والرضى

بما قسم الله له ، تجده قرير العين ، لا يتطلب بقلبه أمراً لم يقدر له ، ينظر إلى من هو دونه ، ولا ينظر إلى من هو فوقه ، وربما زادت بهجته وسروره وراحته على من هو متحصل على جميع المطالب الدنيوية ، إذا لم يؤت القناعة .

كما تجد هذا الذي ليس عنده عمل بمقتضى الإيمان ، إذا ابتلى بشيء من الفقر ، أو فقد بعض المطالب الدنيوية ، تجده في غاية التعاسة والشقاء .

ومثل آخر : إذا حدثت أسباب الخوف وألمت بالإنسان المزعجات تجد صحيح الإيمان ثابت القلب ، مطمئن النفس ، متمكناً من تدبيره وتسييره لهذا الأمر الذي دهمه بما هو في وسعه من فكر وقول وعمل ، قد وطن نفسه لهذا المزعج الملم ، وهذه أحوال تريح الإنسان وتثبت فؤاده .

كما تجد فاقد الإيمان بعكس هذه الحال إذا وقعت المخاوف انزعج لها ضميره ، وتوترت أعصابه ، وتشتت أفكاره وداخله الخوف والرعب ، واجتمع عليه الخوف الخارجي ، والقلق الباطني الذي لا يمكن التعبير عن كنهه ، وهذا النوع من الناس ، إن لم يحصل لهم بعض الأسباب الطبيعية التي تحتاج إلى تمرين كثير ، انهارت قواهم وتوترت أعصابهم ، وذلك لفقد الإيمان الذي يحمل على الصبر ، خصوصاً في المحال الحرجة ،

والأحوال المحزنة المزعجة .

فالبر والفاجر، والمؤمن والكافر يشتركان في جلب الشجاعة الاكتسابية، وفي الغريزة التي تلطف المخاوف وتهونها ولكن يتميز المؤمن بقوة إيمانه وصبره وتوكله على الله واعتماده عليه، واحتسابه لثوابه ـ أموراً تزداد بها شجاعته، وتخفف عنه وطأة الخوف . وتهون عليه المصاعب، كما قال تعالى : ﴿ **إن تكونوا تألمون فإنهم يألمون كما تألمون وترجون من الله ما لا يرجون** ﴾[1] ويحصل لهم من معونة الله ومعينه الخاص ومدده ما يبعثر المخاوف . وقال تعالى : ﴿ **واصبروا إن الله مع الصابرين** ﴾[2]

٢ ـ ومن الأسباب التي تزيل الهم والغم والقلق، الإحسان إلى الخلق بالقول والفعل، وأنواع المعروف، وكلها خير وإحسان، وبها يدفع الله عن البر والفاجر الهموم والغموم حسبها، ولكن للمؤمن منها أكمل الحظ والنصيب، ويتميز بأن إحسانه صادر عن إخلاص واحتساب لثوابه فيهون الله عليه بذل المعروف لما يرجوه من الخير، ويدفع عنه المكاره بإخلاصه واحتسابه، قال تعالى : ﴿ **لا خير في كثير من نجواهم إلا من**

(١) سورة النساء آية ١٠٤

(٢) سورة الأنفال آية ٤٦

أمر بصدقة أو معروف أو إصلاح بين الناس ، ومن يفعل ذلك ابتغاء مرضاة الله فسوف نؤتيه أجراً عظيماً ﴾[1] .

فأخبر تعالى أن هذه الأمور كلها خير ممن صدرت منه . والخير يجلب الخير ، ويدفع الشر . وأن المؤمن المحتسب يؤتيه الله أجراً عظيماً ومن جملة الأجر العظيم : زوال الهم والغم والأكدار ونحوها .

« فصــــــل »

٣ ـ ومن أسباب دفع القلق الناشئ عن توتر الأعصاب ، واشتغال القلب ببعض المكدرات : الإشتغال بعمل من الأعمال أو علم من العلوم النافعة . فإنها تنهي القلب عن اشتغاله بذلك الأمر الذي أقلقه . وربما نسي بسبب ذلك الأسباب التي أوجبت له الهم والغم ، ففرحت نفسه ، وازداد نشاطه ، وهذا السبب أيضاً مشترك بين المؤمن وغيره . ولكن المؤمن يمتاز بإيمانه وإخلاصه واحتسابه في اشتغاله بذلك العلم الذي يتعلمه أو يعلمه ، ويعمل الخير الذي يعمله ، إن كان عبادة فهو عبادة وإن كان شغلاً دنيوياً أو عادة دنيوية أصحبها النية الصالحة .

---

(١) سورة النساء آية ١١٤ .

وقصد الاستعانة بذلك على طاعة الله ، فلذلك أثره الفعال في دفع الهم والغموم والأحزان ، فكم من إنسان ابتلي بالقلق وملازمة الأكدار ، فحلت به الأمراض المتنوعة فصار دواؤه الناجع (نسيانه السبب الذي كدره وأقلقه ، واشتغاله بعمل من مهماته) .

وينبغي أن يكون الشغل الذي يشتغل فيه مما تأنس به النفس وتشتاقه ؛ فإن هذا أدعى لحصول هذا المقصود النافع والله أعلم .

٤ ـ ومما يدفع به الهم والقلق اجتماع الفكر كله على الإهتمام بعمل اليوم الحاضر ، وقطعه عن الإهتمام في الوقت المستقبل ، وعن الحزن على الوقت الماضي ، ولهذا استعاذ النبي ﷺ من الهم والحزن ،[1] فالحزن على الأمور الماضية التي لا يمكن ردها ولا استدراكها والهم الذي يحدث بسبب الخوف من المستقبل ، فيكون العبد ابن يومه ، يجمع جده واجتهاده في إصلاح يومه ووقته الحاضر ، فإن جمع القلب على ذلك يوجب تكميل الأعمال ، ويتسلى به العبد عن الهم والحزن والنبي ﷺ إذا دعا بدعاء أو أرشد أمته إلى دعاء فهو يحث مع الإستعانة بالله والطمع في فضله على الجد والإجتهاد في التحقق لحصول ما يدعو بحصوله . والتخلي عما كان يدعو لدفعه لأن الدعاء

(١) في الحديث الذي رواه البخاري ومسلم .

مقارن للعمل ، فالعبد يجتهد فيما ينفعه في الدين والدنيا ، ويسأل ربه نجاح مقصده . ويستعينه على ذلك كما قال ﷺ « احرص على ما ينفعك واستعن بالله ولا تعجز ، وإذا أصابك شئ فلا تقل : لو أني فعلت كذا كان كذا وكذا ولكن قل قدر الله وما شاء فعل ، فإن لو تفتح عمل الشيطان »[1] فجمع ﷺ بين الأمر بالحرص على الأمور النافعة في كل حال . والاستعانة بالله وعدم الإنقياد للعجز الذي هو الكسل الضار . وبين الاستسلام للأمور الماضية النافذة ، ومشاهدة قضاء الله وقدره .

وجعل الأمور قسمين : قسماً يمكن العبد السعي في تحصيله أو تحصيل ما يمكن منه ، أو دفعه أو تخفيفه فهذا يبدي فيه العبد مجهوده ويستعين بمعبوده . وقسماً لا يمكن فيه ذلك ، فهذا يطمئن له العبد ويرضى ويسلم ، ولا ريب أن مراعاة هذا الأصل سبب للسرور وزوال الهم والغم .

---

(١) رواه مسلم .

«فصل»

٥ ـ ومن أكبر الأسباب لانشراح الصدر وطمأنينته (الإكثار من ذكر الله) فإن لذلك تأثيراً عجيباً في انشراح الصدر وطمأنينته ، وزوال همه وغمه ، قال تعالى : ﴿ **ألا بذكر الله تطمئن القلوب** ﴾(١) فلذكر الله أثر عظيم في حصول هذا المطلوب لخاصيته ، ولما يرجوه العبد من ثوابه وأجره .

٦ ـ وكذلك التحدث بنعم الله الظاهرة والباطنة ، فإن معرفتها والتحدث بها يدفع الله به الهم والغم ، ويحث العبد على الشكر الذي هو أرفع المراتب وأعلاها حتى ولو كان العبد في حالة فقر أو مرض أو غيرهما من أنواع البلايا . فإنه إذا قابل بين نعم الله عليه التي لا يحصى لها عد ولا حساب . وبين ما أصابه من مكروه ، لم يكن للمكروه إلى النعم نسبة .

بل المكروه والمصائب إذا ابتلى الله بها العبد ، وأدى فيها وظيفة الصبر والرضى والتسليم ، هانت وطأتها ، وخفت مؤنتها ، وكان تأميل العبد لأجرها وثوابها والتعبد لله بالقيام بوظيفة الصبر والرضى ، يدع الأشياء المرة حلوة فتنسيه حلاوة أجرها مرارة صبرها .

---

(١) سورة الرعد آية ٢٨ .

٧ ـ ومن أنفع الأشياء في هذا الموضع استعمال ما أرشد إليه النبي ﷺ في الحديث الصحيح حيث قال : « انظروا إلى من هو أسفل منكم ولا تنظروا إلى من هو فوقكم فإنه أجدر أن لا تزدروا نعمة الله عليكم »[1] فإن العبد إذا نصب بين عينيه هذا الملحظ الجليل ، رآه يفوق قطعاً كثيراً من الخلق في العافية وتوابعها ، وفي الرزق وتوابعه مهما بلغت به الحال ، فيزول قلقه وهمه وغمه ، ويزداد سروره واغتباطه بنعم الله التي فاق فيها غيره ممن هو دونه فيها .

وكلما طال تأمل العبد بنعم الله الظاهرة والباطنة ، الدينية والدنيوية ، رأى ربه قد أعطاه خيراً كثيراً ودفع عنه شروراً متعددة ، ولا شك أن هذا يدفع الهموم والغموم ، ويوجب الفرح والسرور .

« فصـــــــل »

٨ ـ ومن الأسباب الموجبة للسرور وزوال الهم والغم . السعي في إزالة الأسباب الجالبة للهموم وفي تحصيل الأسباب الجالبة للسرور وذلك بنسيان ما مضى عليه من المكاره التي

---

(١) رواه البخاري ومسلم .

لا يمكنه ردها ، ومعرفته أن اشتغال فكره فيها من باب العبث والمحال ، وأن ذلك حمق وجنون ، فيجاهد قلبه عن التفكر فيها وكذلك يجاهد قلبه عن قلقه لما يستقبله ، مما يتوهمه من فقر أو خوف أو غيرهما من المكاره التي يتخيلها في مستقبل حياته . فيعلم أن الأمور المستقبلة مجهول ما يقع فيها من خير وشر وآمال وآلام ، وأنها بيد العزيز الحكيم ، ليس بيد العباد منها شيء إلا السعي في تحصيل خيراتها ، ودفع مضراتها ويعلم العبد أنه إذا صرف فكره عن قلقه من أجل مستقبل أمره ، واتكل على ربه في إصلاحه ، واطمأن إليه في ذلك إذا فعل ذلك اطمأن قلبه وصلحت أحواله، وزال عنه همه وقلقه .

٩ ـ ومن أنفع ما يكون في ملاحظة مستقبل الأمور استعمال هذا الدعاء الذي كان النبي ﷺ يدعو به « اللهم أصلح لي ديني الذي هو عصمة أمري وأصلح لي دنياي التي فيها معاشي ، وأصلح لي آخرتي التي إليها معادي واجعل الحياة زيادة لي في كل خير ، والموت راحة لي من كل شر »[١] .

وكذلك قوله : « اللهم رحمتك أرجو فلا تكلني إلى نفسي طرفة عين وأصلح لي شأني كله ، لا إله إلا أنت »[٢] .

(١) رواه مسلم .
(٢) رواه أبو داود بإسناد صحيح .

فإذا لهج العبد بهذا الدعاء الذي فيه صلاح مستقبله الديني والدنيوي بقلب حاضر ، ونية صادقة ، مع اجتهاده فيما يحقق ذلك ، حقق الله له ما دعاه ورجاه وعمل له وانقلب همه فرحاً وسروراً .

« فصــــــل »

١٠ ـ ومن أنفع الأسباب لزوال القلق و الهموم إذا حصل على العبد من النكبات ، أن يسعى في تخفيفها بأن يقدر أسوأ الإحتمالات التي ينتهي إليها الأمر ، ويوطن على ذلك نفسه ، فإذا فعل ذلك فليسع إلى تخفيف ما يمكن تخفيفه بحسب الإمكان ، فبهذا التوطين وبهذا السعي النافع ، تزول همومه وغمومه ، ويكون بدل ذلك السعي في جلب المنافع ، وفي دفع المضار الميسورة للعبد .

فإذا حلت به أسباب الخوف ، وأسباب الأسقام ، وأسباب الفقر والعدم لما يحبه من المحبوبات المتنوعة ، فليتلق ذلك بطمأنينة وتوطين للنفس عليها ، بل على أشد ما يمكن منها فإن توطين النفس على احتمال المكاره ، يهونها ويزيل شدتها ، وخصوصاً إذا أشغل نفسه بمدافعتها بحسب مقدوره ، فيجتمع في حقه توطين النفس مع السعي النافع الذي يشغل عن الإهتمام

بالمصائب ، ويجاهد نفسه على تجديد قوته المقاومة للمكاره ، مع اعتماده في ذلك على الله وحسن الثقة به ولا ريب أن لهذه الأمور فائدتها العظمى في حصول السرور وانشراح الصدور ، مع ما يؤمله العبد من الثواب العاجل والآجل ، وهذا مشاهد مجرب ، ووقائعه ممن جربه كثيرة جداً .

فصل

١١ ـ ومن أعظم العلاجات لأمراض القلب العصبية ، بل وأيضاً للأمراض البدنية : قوة القلب وعدم انزعاجه وانفعاله للأوهام والخيالات التي تجلبها الأفكار السيئة ؛ لأن الإنسان متى استسلم للخيالات ؛ وانفعل قلبه للمؤثرات : من الخوف من الأمراض وغيرها .

ومن الغضب والتشوش من الأسباب المؤلمة ومن توقع حدوث المكاره وزوال المحاب ، أوقعه ذلك في الهموم والغموم والأمراض القلبية والبدنية ، والإنهيار العصبي الذي له آثاره السيئة التي قد شاهد الناس مضارها الكثيرة .

١٢ ـ ومتى اعتمد القلب على الله ، وتوكل عليه ، ولم يستسلم للأوهام ولا ملكته الخيالات السيئة ، ووثق بالله وطمع في فضله ، اندفعت عنه بذلك الهموم والغموم ، وزالت عنه

كثير من الأسقام البدنية والقلبية ، وحصل للقلب من القوة والإنشراح والسرور ما لا يمكن التعبير عنه فكم ملئت المستشفيات من مرضى الأوهامَ والخيالات الفاسدة وكم أثرت هذه الأمور على قلوب كثير من الأقوياء ، فضلاً عن الضعفاء ، وكم أدت إلى الحمق والجنون ، والمعافى من عافاه الله ووفقه لجهاد نفسه لتحصيل الأسباب النافعة المقوية للقلب ، الدافعة لقلقه ، قال تعالى : ﴿ **ومن يتوكل على الله فهو حسبه** ﴾[١] أي كافيه جميع ما يهمه من أمر دينه ودنياه .

فالمتوكل على الله قوي القلب لا تؤثر فيه الأوهام ، ولا تزعجه الحوادث لعلمه أن ذلك من ضعف النفس ، ومن الخور والخوف الذي لا حقيقة له ، ويعلم مع ذلك أن الله قد تكفل لمن توكل عليه بالكفاية التامة ، فيثق بالله ويطمئن لوعده ، فيزول همه وقلقه ، ويتبدل عسره يسراً ، وترحه فرحاً ،[٢] وخوفه أمناً فنسأله تعالى العافية وأن يتفضل علينا بقوة القلب وثباته بالتوكل الكامل الذيْ تكفل الله لأهله بكل خير ، ودفع كل مكروه وضير .[٣]

---

(١) سورة الطلاق آية ٣ .

(٢) الترح : الحزن .

(٣) الضير : الضرر .

« فصـــل »

١٣ - وفي قول النبي ﷺ : « لا يفرك مؤمن مؤمنة إن كره منها خلقاً رضي منها خلقاً آخر »(١) فائدتان عظيمتان .

إحداهما : الإرشاد إلى معاملة الزوجة والقريب والصاحب والمعامل ، وكل من بينك وبينه عَلَقَة واتصال ، وأنه ينبغي أن توطن نفسك على أنه لابد أن يكون فيه عيب أو نقص أو أمر تكرهه ؛ فإذا وجدت ذلك ، فقارن بين هذا وبين ما يجب عليك أو ينبغي لك من قوة الإتصال والإبقاء على المحبة ، بتذكر ما فيه من المحاسن ، والمقاصد الخاصة والعامة ، وبهذا الإغضاء عن المساوئ وملاحظة المحاسن ، تدوم الصحبة والإتصال وتتم الراحة وتحصل لك .

الفائدة الثانية : وهي زوال الهم والقلق ، وبقاء الصفاء ، والمداومة على القيام بالحقوق الواجبة والمستحبة : وحصول الراحة بين الطرفين ، ومن لم يسترشد بهذا الذي ذكره النبي ﷺ بل عكس القضية فلحظ المساوئ ، وعمي عن المحاسن ، فلابد أن يقلق . ولابد أن يتكدر ما بينه وبين من يتصل به من المحبة ، وينقطع كثير من الحقوق التي على كل منهما المحافظة عليها .

---

(١) رواه مسلم .

وكثير من الناس ذوي الهمم العالية يوطنون أنفسهم عند وقوع الكوارث والمزعجات على الصبر والطمأنينة . لكن عند الأمور التافهة البسيطة يقلقون ، ويتكدر الصفاء ، والسبب في هذا أنهم وطنوا نفوسهم عند الأمور الكبار ، وتركوها عند الأمور الصغار فضرتهم وأثرت في راحتهم فالحازم يوطن نفسه على الأمور القليلة والكبيرة ويسأل الله الإعانة عليها ، وأن لا يكله إلى نفسه طرفة عين فعند ذلك يسهل عليه الصغير ، كما سهل عليه الكبير . ويبقى مطمئن النفس ساكن القلب مستريحاً .

« فصـــــل »

١٤ – العاقل يعلم أن حياته الصحيحة حياة السعادة والطمأنينة وأنها قصيرة جداً ، فلا ينبغي له أن يقصرها بالهم والإسترسال مع الأكدار فإن ذلك ضد الحياة الصحيحة ، فيشح بحياته أن يذهب كثير منها نهباً للهموم والأكدار ولا فرق في هذا بين البر والفاجر ، ولكن المؤمن له من التحقق بهذا الوصف الحظ الأوفر ، والنصيب النافع العاجل والآجل .

١٥ ـ وينبغي أيضاً إذا أصابه مكروه أو خاف منه أن يقارن بين بقية النعم الحاصلة له دينية أو دنيوية . وبين ما أصابه من مكروه فعند المقارنة يتضح كثرة ما هو فيه من النعم ، واضمحلال ما أصابه من المكاره .

وكذلك يقارن بين ما يخافه من حدوث ضرر عليه ، وبين الإحتمالات الكثيرة في السلامة منها فلا يدع الإحتمال الضعيف يغلب الإحتمالات الكثيرة القوية وبذلك يزول همه وخوفه ، ويقدر أعظم ما يكون من الإحتمالات التي يمكن أن تصيبه ، فيوطن نفسه لحدوثها إن حدثت ، ويسعى في دفع ما لم يقع منها وفي رفع ما وقع أو تخفيفه . هـ

١٦ ـ ومن الأمور النافعة أن تعرف أن أذية الناس لك وخصوصاً في الأقوال السيئة ، لا تضرك ، بل تضرهم ، إلا إن أشغلت نفسك في الاهتمام بها ، وسوغت لها أن تملك مشاعرك ، فعند ذلك تضرك كما ضرتهم ، فإن أنت لم تضع لها بالاً لم تضرك شيئاً .

١٧ ـ وأعلم أن حياتك تبع لأفكارك ، فإن كانت أفكاراً فيما يعود عليك نفعه في دين أو دنيا فحياتك طيبة سعيدة . وإلا فالأمر بالعكس .

١٨ ـ ومن أنفع الأمور لطرد الهم أن توطن نفسك على أن لا تطلب الشكر إلا من الله فإذا أحسنت إلى من له حق عليك أو من ليس له حق ، فأعلم أن هذا معاملة منك مع الله . فلا تبال بشكر من أنعمت عليه كما قال تعالى في حق

خواص خلقه ﴿ **إنما نطعمكم لوجه الله لا نريد منكم جزاءاً ولا شكوراً** ﴾[1] .

ويتأكد هذا في معاملة الأهل والأولاد ومن قوى اتصالك بهم فمتى وطنت نفسك على القاء الشر عنهم ، فقد أرحت واسترحت ومن دواعي الراحة أخذ الفضائل والعمل عليها بحسب الداعي النفسي الذي يقلقك ، وتعود على أدراجك خائباً من حصول الفضيلة ، حيث سلكت الطريق الملتوي ، وهذا من الحكمة ، وأن تتخذ من الأمور الكدرة أموراً صافية حلوة وبذلك يزيد صفاء اللذات ، وتزول الأكدار .

١٩ ـ اجعل الأمور النافعة نصب عينيك واعمل على تحقيقها ، ولا تلتفت إلى الأمور الضارة لتلهو بذلك عن الأسباب الجالبة للهم والحزن واستعن بالراحة وإجماع النفس على الأعمال المهمة .

٢٠ ـ ومن الأمور النافعة حسم الأعمال في الحال والتفرغ في المستقبل لأن الأعمال إذا لم تحسم اجتمع عليك بقية الأعمال السابقة ، وانضافت إليها الأعمال اللاحقة ، فتشتد وطأتها ، فإذا حسمت كل شيء بوقته أتيت الأمور المستقبلة بقوة تفكير وقوة عمل .

---

(١) سورة الإنسان آية ٩ .

٢١ ـ وينبغي أن تتخير من الأعمال النافعة الأهم ، فالأهم وميز بين ما تميل نفسك إليه وتشتد رغبتك فيه ، فإن ضده يحدث السآمة والملل والكدر ، واستعن على ذلك بالفكر الصحيح والمشاورة ، فما ندم من استشار ، وادرس ما تريد فعله درساً دقيقاً ، فإذا تحققت المصلحة وعزمت فتوكل على الله إن الله يحب المتوكلين .

والحمد لله رب العالمين

صلى الله على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه وسلم .

خاتمة الطبع

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات .

والحمد لله الذي يسر إعادة طبع هذا الكتاب القيم الذي يعتبر مستشفى للأمراض النفسية على ضوء كتاب الله وسنة رسوله ﷺ اللذين لن يضل من تمسك بهما ولن يشقى ، وقد قال تعالى في محكم كتابه الكريم وهو أصدق القائلين : ﴿ونتنزل من القرآن ما هو شفاء ورحمة للمؤمنين﴾، ﴿ قل هو للذين آمنوا هدى وشفاء ﴾ فليقرأه المسلم وليستشفي به وينفذ ما فيه لينعم بالراحة النفسية والطمأنينة القلبية وذلك فضل الله يؤتيه من يشاء والله ذو الفضل العظيم ، وقد بذلت جهدي في تصحيحه وتحقيقه وترقيم الآيات القرآنية وتخريج الأحاديث النبوية ، كما رقمت أصوله ليسهل فهمها .

وختاماً أسأل الله الكريم رب العرش العظيم أن ينفع بهذا الكتاب كاتبه وقارئه وسامعه وناشره وهو حسبنا ونعم الوكيل ولا حول ولا قوة إلا بالله العلي العظيم .

وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين وصلوات الله وسلامه على خير خلقه وأنبيائه نبينا محمد وعلى آله وأصحابه وأتباعه إلى يوم الدين . **عبد الله بن جار الله الجار الله**

في ١٤٠٣/٤/١ هـ

فهـــــرس

الوسائل المفيدة للحياة السعيدة

الموضوع	الصفحة
تقديم	٥
مقدمة المؤلف	٨
الوسائل المفيدة للحياة السعيدة	٩
١ ـ الإيمان والعمل الصالح	٩
٢ ـ الإحسان إلى الخلق بالقول والفعل وأنواع المعروف	١٣
٣ ـ الاشتغال بعمل من الأعمال أو علم من العلوم النافعة	١٤
٤ ـ الاهتمام بعمل اليوم الحاضر وقطعه عن الإهتمام في الوقت المستقبل	١٥
٥ ـ الإكثار من ذكر الله تعالى	١٧
٦ ـ التحدث بنعم الله الظاهرة والباطنة	١٧
٧ ـ النظر إلى من هو أسفل منك في متع الحياة	١٨

٨ ـ السعي في إزالة الأسباب الجالبة للهموم بنسيان ما مضى من المكاره ١٨
٩ ـ الدعاء بصلاح الدين والدنيا والآخرة ١٩
١٠ ـ السعي في تخفيف النكبات بتقدير أسوأ الاحتمالات التي تنتهي إليها ٢٠
١١ ـ قوة القلب وعدم انزعاجه وانفعاله للأوهام ٢١
١٢ ـ التوكل على الله والاعتماد عليه ٢٢
١٣ ـ مقابلة الإساءة بالإحسان ٢٣
١٤ ـ مقابلة المكاره بالنعم ٢٤
١٥ ـ عدم طلب الشكر إلا من الله ٢٥
١٦ ـ حسم الأعمال في الحال والتفرغ في المستقبل ٢٦
خاتمة الطبع ٢٨
الفهرس ٢٩

مطبعة النرجس التجارية
تلفون : ٢٣١٦٦٥٣ / ٢٣١٦٦٥٤ / ٦
فاكس : ٢٣١٦٨٦٦ الرياض